

# Pro zázvor nemusíte běžet k Táboru

30.11.2023

Majitel stánku Zázvoruj Petr Ekart doporučuje, jak se nejlíp zahřát v zimních měsících, které postupně přebírají vládu. Na Jiřáku ho najdete dvakrát měsíčně.



Odvary ze zázvoru jsem léčil různá nachlazení už v mládí a pak se k nim vrátil v době kovidu. Časem jsem začal dělat sirup a ochucený olivový olej, a protože měly úspěch, rozhodl jsem se je nabízet ve větším množství. Provozovnu jsem si zařídil tady na Trojce. Používáme dva druhy zázvoru — čínský a brazilský. Jsme první a taky asi jediný specializovaný výrobce takových produktů bez chemie. Zakládáme si totiž na tom, že musí nejen dobře chutnat, ale taky by měly být zdravé. Navíc nám záleží na jejich zbarvení a konzistenci.

Recepty si vymýšlím sám, momentálně máme přibližně dvanáct výrobků. Vedle nápojů a šťáv jsou to například zázvorový olej, hořčice, pečený čaj a med nebo cibulové čatní. Teď s přicházející zimou se u nás můžete zahřát teplým drinkem z louhovaného zázvoru se šípkem, který sladíme šťávami z pomerančů, mandarinek a grepu s trochou lučního medu. Na trzích na Jiřáku jsme jednou za dva týdny, výhledově bychom ale rádi prodávali i v sobotu.

## TIP PRO VÁS

Svým zákazníkům vysvětlujeme, jak naše výrobky užívat. Ačkoli je například často doporučována kombinace zázvoru s medem a citrónem, je to z hlediska čínské medicíny nevhodná kombinace — zatímco zázvor vás totiž zahřívá, citrón ochlazuje. Větší množství může navíc podráždit žaludek. Doporučená denní dávka jsou čtyři gramy, úplně vyhnout by se mu pak měli ti, kdo berou prášky proti srážlivosti krve nebo na cukrovku.